

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營 養 價 值
6/2	一	小米飯	春川炒雞	*扁魚白菜	菇香莧菜	黃豆芽排骨湯	莧菜葉富含易被人體吸收的鈣質，對牙齒和骨骼的生長可起到促進作用，並能維持正常的心肌活動，防止肌肉痙攣。同時含有豐富的鐵、鈣和維生素K,可以促進凝血，增加血紅蛋白含量並提高攜氧能力，促進造血等功能。
6/3	二	洋蔥仁	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	菜脯雞湯	秀珍菇含有多種激素，能改善人體新陳代謝、增強體質、調節神經功能等作用，對胃和十二指腸潰瘍等有一定的功效。
6/4	三	麵食	鍋燒拉麵	*滷豆干烏蛋	凉拌小瓜	牛角麵包	鵪鶉蛋含蛋白質、腦磷脂、卵磷脂、賴氨酸、胱氨酸、維生素A、維生素B2、維生素B1、鐵、磷、鈣等營養物質。
6/5	四	白米飯	豆豉雞	豆薯炒肉絲	有機蔬菜	紫菜菇湯	豆薯屬於全穀雜糧類中的根莖類，富含維生素C、維生素A、鈣和鉀等。 豆薯塊根可生食、熟食，也常被用來製作凉拌菜、清炒菜或煮湯。
6/6	五	*芝麻飯	*壽喜醬燒魚	*玉米火腿蛋	干貝絲瓜	青菜豆腐湯	豆腐中含有豐富的大豆蛋白，有助於心血管疾病的預防；含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益。
6/9	一	五穀飯	咖哩豬肉	木須扁蒲	炒大陸妹	黃瓜雞湯	咖哩中最重要的的原料「薑黃」，具有行氣、活血、止痛的作用，對風濕、肩臂痠痛、胸肋疼痛等有很好的療效，此外，薑黃還能促進人體的汗腺分泌，排泄體內的污物，並還有促進肝臟代謝、生津開胃的作用。
6/10	二	燕麥飯	毛豆雞丁	*紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山藥湯	燕麥中所含的可溶性膳食纖維可降低熱量的攝取，延緩腸胃的排空時間，易產生飽足感，促進體內廢物的排出，其中的β-葡聚糖可以降低膽固醇與三酸甘油脂，減低心血管疾病及中風的機率。
6/11	三	米食	*鮪魚聰明粥	*丁香花生	三色四季豆	雙色饅頭	甜椒的β胡蘿蔔素能增強免疫力，抗衰老；維生素C可以強化細胞與微血管，增強免疫力、使皮膚更年輕。
6/12	四	白米飯	打拋肉	麻油鮮菇	有機蔬菜	冬瓜湯	枸杞具有促進和調節免疫功能、保肝和抗衰老三大藥理作用。枸杞多糖無論是在非特異性抗腫瘤或者特異性抗腫瘤過程中，對巨噬細胞均具有啟動作用，能明顯增強免疫力。
6/13	五	藜麥飯	蘑菇豆包	*蔥花蛋	白菜滷	南瓜玉米湯	青蔥含有微量元素硒能刺激消化液分泌，增進食慾；而蔥所含前列腺素A，能促進血液循環，幫助排汗及利尿。
6/16	一	糙米飯	蜜汁雞腿	鐵板銀芽	清炒青花菜	味噌湯	一整隻雞中，以雞腿肉則富含鐵質，可改善缺鐵性貧血；雞胸肉的維生素B群含量最高，能恢復疲勞、保護皮膚；雞翅膀肉中則含有豐富的膠原蛋白，能強化血管。
6/17	二	蕎麥飯	梅子排骨	醬爆豆干	有機蔬菜	巧達濃湯	高麗菜含抗潰瘍因子，具有治療胃疾及十二指腸潰瘍、緩解胃痛的作用，可以促進胃的新陳代謝、促進胃的黏膜修復。
6/18	三	麵食	泡菜炒麵	*茶葉蛋	薑絲青江	餛飩湯	餛飩，又稱雲吞或扁食，是一種常見的麵食，主要成分是麵皮和內餡。 餛飩的營養成分因內餡而異，但總體來說，它是一種含有碳水化合物、蛋白質和脂肪的食物，同時也提供了一些維生素和礦物質。
6/19	四	白米飯	黑胡椒雞柳	*蕃茄炒蛋	有機蔬菜	魚丸湯	黃瓜裡所含的纖維能促進腸道有害物質排泄，具有清熱解毒的功效，能治療咽喉腫痛、紅眼病。
6/20	五	地瓜飯	*香酥魚排	*杏鮑菇炒蝦	蒜香空心菜	鮮蔬湯	空心菜為台灣常見的蔬菜類之一，又名為蕹菜、台語稱作為「應菜」。屬於鈣質含量高的蔬菜，有助於維持骨骼與牙齒的正常發育及健康，還含有維生素A、β-胡蘿蔔素、維生素C、鐵等，能維護視力、增強免疫力。
6/23	一	紫米飯	薑滷鴨	玉米肉末	尼龍菜	菜頭排骨湯	紫米富含蛋白質、醣類、不飽和脂肪酸、維生素B群、鈣、磷、鐵等，也含有花青素，具有抗氧化、抗衰老、保護心血管的功效。
6/24	二	麥片飯	照燒腱肉	金針絲瓜	有機蔬菜	筍絲雞湯	金針菇中的維生素B2及菸鹼酸對面皰患者及溼疹都有一定的功效；蛋白質則可以幫助增強記憶力及生長發育等。
6/25	三	米食	雞肉絲飯	回鍋肉	*小瓜花生	茶壺湯	花生中含有豐富的不飽和脂肪酸，能促進體內膽固醇的代謝，增強其排瀉功能。
6/26	四	白米飯	糖醋雞丁	紅燒冬瓜	有機蔬菜	黑輪米血湯	冬瓜營養價值高，富含維生素C，除了預防感冒、養顏美容外，還可抑制病毒和細菌的活性；鈉含量極低是水腫病人的理想蔬菜。
6/27	五	香鬆飯	宮保腰果豆腐	*菜脯蛋	香菇刺瓜	綠豆薏仁湯	綠豆富含膳食纖維，能降低膽固醇及血脂肪，有助於腸胃蠕動及促進排便；維生素A、B群、E，能抗老化及養顏美容。
6/30	一	業 式 (餐 點)					